



## RECEPT VEGETARISCH

Sonia van de Rhoer

### Ingrediënten voor de cocktail en salade voor 4 personen

- 4 koolrabi's
- 4 granny smith appels
- 4 royal gala appels
- scheinutje wodka of 1 dl tonic
- citroenmelisseblaadjes
- 2 avocado's
- 4 appels met rode schil (red delicious, royal gala)
- 0,5 eetlepel citroensap
- 4 eetlepels appelazijn
- 4 eetlepels olijfolie
- zout, peper, bieslook

## Appel-koolrabi-cocktail en appel-avocado-salade

Vorige week stond ik appels te plukken in Zuid-Tirol, het gebied rond Merano waar sinds 1850 de meeste appels vandaan komen. Dit is te danken aan zowel het ideale klimaat (overgang tussen het zonnige mediterrane en het Midden-Europese continentale klimaat) voor fruitteelt en de rijke bodemgesteldheid. Bijna vijfduizend telers leveren hun appels, die aan strenge kwaliteitseisen moeten voldoen, aan de Marlene-coöperatie. Hiervan dan worden alle met de hand geplukte appels geëxporteerd naar onder andere Nederland. Negen rassen worden er biologisch geteeld en men blijft zoeken naar nieuwe, schimmelwerende variaties, zodat er geen bespuiting meer nodig is. Rondom Merano staat alles in het te-

ken van appels. Zo is er een leuk appelhotel (Apfelhotel Torgglerhof), wordt er in de thermen bij de wellness gewerkt met appelbehandelingen en staan er overal appelgerechten op de menukaart.

- Voeg een scheinutje wodka of tonic toe. Knip de citroenmelisseblaadjes fijn.
  - Schenk het sap terug in de gekoelde koolrabi's en garneer met citroenmelisse. Serveer met een rietje als verfrissende aperitief-drank.
  - Halveer de appels, verwijder de klokhuisen en snijd ze met schil in dunne plakjes. Halveer de avocado's, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
  - Leg de plakjes appel en avocado afgewisseld op de bordjes en bedruip ze met citroensap.
  - Klop een dressing van de appelazijn, olijfolie, zout, peper en fijngeknipte bieslook naar smaak en schenk de dressing over de salade.
- Snijd de kapjes van de koolrabi's en hol ze uit. Zet ze in de koelkast. Pers het vruchtvlees uit in een slowjuicer, sapcentrifuge of pureer het met weinig tonic in een blender of keukenmachine.
  - Schil de appels, verwijder de klokhuisen en snijd ze in stukken. Pers ze uit op dezelfde manier als het koolrabi-vruchtvlees.
  - Meng de sappen en zet ze afgedekt in de koelkast tot ze door en door koud zijn.